



Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir pro Jahr ein Prozent der Knochenmasse, ab der Menopause drei Prozent jährlich.

# Wenn der Knochen schwach wird

**Knochenschwund ist nicht nur ein Problem älterer Frauen, auch Männer sind betroffen. Wird die Osteoporose rechtzeitig erkannt und die Therapie individuell angepasst, so können Knochenbrüche vermieden werden.**

Haben Sie gewusst, dass ein erwachsener Mensch insgesamt 206 Knochen hat? Eine beeindruckende Anzahl und es gehört eine Menge dazu, dass die Knochen ein Leben lang stark bleiben. Das Skelett gibt dem Körper Halt, trägt sein Gewicht und schützt die Organe. Bei Knochenschwund (Osteoporose) können die Knochen diesen Aufgaben nicht mehr nachkommen.

## WER BEKOMMT OSTEOPOROSE?

„Osteoporose ist eine Erkrankung, die zum vermehrten Abbau von Knochensubstanz und der Knochenstruktur führt“, erklärt Prim. Univ.-Prof. Dr. Heinrich Resch vom Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Wien. „Das Hauptproblem ist die



**Feste Knochen (li.) werden bei Osteoporose (re.) brüchig, denn Knochenmasse wird abgebaut.**

stark erhöhte Neigung zu Knochenbrüchen“, erklärt Resch, der sich seit vielen Jahren mit der Thematik „Osteoporose“ beschäftigt und ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet ist. „Die Knochen können schon bei geringer Belastung oder einfachen Stürzen brechen. Wenn ich an meine letzten zehn Patienten denke, ist da z.B. eine Frau darunter, die beim Ausführen ihres Hundes an der Leine gerissen hat, gestolpert ist und sich den Unterarm gebrochen hat. Bei ausgeprägter Osteoporose können auch schon ein starker Husten oder eine schnelle, plötzliche Bewegung zu Brüchen führen.“ In Österreich haben etwa 600.000 bis 700.000 Menschen Osteoporose. Etwa ein

# OSTEOPOROSE

Drittel aller Frauen nach dem Wechsel ist davon betroffen. Jedoch leiden viele Männer ebenso unter den Folgen des Knochenschwunds – auf drei Frauen kommt zumindest ein Mann mit Osteoporose. Über diese Volkskrankheit zu informieren ist Mediziner Resch ein persönliches Anliegen, denn Knochenschwund zählt zu den zehn häufigsten Erkrankungen der westlichen Welt.



**Resch:**  
*„Kommt Osteoporose in der Familie vor, so sollten die Alarmglocken läuten, denn dann ist man besonders gefährdet.“*

für eine Osteoporose, da über den Darm nicht genug Kalzium aufgenommen wird, das für die Knochenbildung benötigt wird. „Ein Viertel der Menschen“, so Resch, „leidet z.B. unter Laktoseintoleranz, weiß das aber gar nicht. Sie trinken halt keine Milch oder meiden Milchprodukte, weil sie das irgendwie nicht vertragen. Milch ist aber ein ganz wichtiger Kalziumlieferant.“ Auch Patienten mit einer Überfunktion der Schilddrüse und Diabetiker müssen besonders auf ihre Knochen achten. „Diabetiker haben das Risiko, eine Art ‚Zuckerknochen‘ zu entwickeln, der statt reinen Kalzium-Apatit-Kristallen so genannte Glukose-Apatit-Kristalle im Knochen hat“, weist Resch auf eine neue Erkenntnis aus der Knochenforschung hin. ▶

## AUCH KNOCHEN ALTERN

Das Knochengewebe befindet sich in einem ständigen Auf-, Ab- und Umbauprozess. „Sie müssen sich einfach vorstellen, dass Sie jeden Tag mit einem anderen Skelett aufstehen, als Sie sich niedergelegt haben“, veranschaulicht Resch. Diese „Knochenarbeit“ übernehmen kleine Umbaueinheiten, die aus Zellen bestehen, die den Knochen abbauen, und anderen, die ihn wieder aufbauen. Vier Millionen solcher Umbaueinheiten besitzt der Mensch, ein Viertel davon ist immer aktiv. Bei der Osteoporose gerät das Gleichgewicht zwischen aufbauenden und abbauenden Zellen aus dem Gleichgewicht.

„Der Körper bildet nur Knochen, wenn er ihn braucht“, erklärt der Spezialist. „Deshalb ist schon bei Kindern genügend Bewegung wichtig, damit ausreichend Knochen aufgebaut wird.“ Im Idealfall wird bis zum 30. Lebensjahr genug Knochenmasse aufgebaut, sodass ausreichend Reserven bestehen und selbst altersbedingter Abbau ihnen nichts anhaben kann. Resch: „Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir pro Jahr ein Prozent der Knochenmasse, ab der Menopause etwa jährlich drei Prozent.“ Die Erklärung dafür: Der Knochenstoffwechsel ist an den Hormonhaushalt gekoppelt, weshalb Frauen nach dem Wechsel besonders häufig von Osteoporose betroffen sind.

Ab 60 Jahren gilt mit gesunder Ernährung und Bewegung dem Abbau bewusst gegenzusteuern. Altersbedingter Knochenabbau ist keine Krankheit, sondern betrifft jeden. Bei Osteoporose setzt er allerdings frühzeitig ein.

## WAS KNOCHEN SCHWÄCHT

Neben dem Alter spielen genetische Faktoren eine große Rolle. „Haben z.B. die Schwester oder Eltern die Osteoporose“,

sagt Resch, „so sollten die Alarmglocken läuten, denn dann ist man besonders gefährdet. Das ist genauso wie bei Brustkrebs oder Diabetes.“

Auch bestimmte Medikamente und Krankheiten können „Osteoporose machen“. „Vor allem Patienten, die Kortison nehmen, weil sie z.B. eine rheumatische Erkrankung haben, müssen aufpassen“, erklärt der Spezialist. „Damit will ich aber nicht Kortison verteufeln, es ist für diese Patienten lebenswichtig.“ Verdauungs- und Lebererkrankungen sind ebenfalls Risikofaktoren

**Kalzium stärkt den Knochen:**  
 Eine der besten Quellen sind Milchprodukte.



## So schützen Sie Ihre Knochen

### Bleiben Sie aktiv!

Bei jeder Bewegung, die einen Zug auf den Muskel ausübt, wird der Knochen aktiviert und baut mehr Knochenmasse auf.

**Tipp:** Schon flottes Gehen, Wandern und Stiegensteigen stärken Muskeln und Knochen. Sind die Knochen bereits schwach, raten Spezialisten besonders zu Nordic Walking, Schwimmen und spezieller Osteoporose-Gymnastik.

### Achten Sie auf kalziumreiche Ernährung!

Der Schlüssel für starke Knochen ist eine optimale Versorgung mit Kalzium und Vitamin D:

- **Vitamin D** wird für den Kalziumstoffwechsel benötigt und in der Haut aus Vorstufen durch Sonnenlicht aktiviert. Mit der Nahrung (z.B. Seefische, Eigelb, Milch, Milchprodukte, Margarine) wird nur ein Viertel des Vitamin-D-Bedarfs gedeckt.
- **Kalzium:** Erwachsene benötigen täglich 1.000mg, Osteoporosepatienten etwas mehr (bis 1.500mg) und Kinder je nach Alter 600–1.200mg pro Tag. Die besten Kalziumquellen sind Milch und Milchprodukte sowie grünes Gemüse und Vollkornprodukte. Eine weitere gute Quelle sind kalziumreiche Mineralwässer.

**Tipp:** Vermeiden Sie Kalziumräuber! Das sind vor allem phosphathaltige Konservierungsstoffe, wie sie für Konserven verwendet werden, große Mengen Kaffee (mehr als zwei Tassen täglich!) und Softdrinks!

Ernährungstipps mit Tagesbeispielen wie sie locker auf 1000mg Kalzium pro Tag kommen finden Sie in der Patienten-Informationenbroschüre „Osteoporose“ der Initiative „Arznei & Vernunft“. Gratis Download im Internet unter: [www.arzneiundvernunft.at/uploads/201005-Patienteninformation-Osteoporose-Knochenbruch-Krankheit\\_219\\_DE.pdf](http://www.arzneiundvernunft.at/uploads/201005-Patienteninformation-Osteoporose-Knochenbruch-Krankheit_219_DE.pdf)